

Construyendo Familias Fuertes

Divertirse con la Familia los 365 Días del Año
Actividades Familiares de Supervivencia



Construyendo Familias Fuertes

Cariño y Aprecio

Los miembros de Familia hacen cosas positivas uno al otro solo porque se quieren.

ACTIVIDADES

Días de Cariño: *Todos queremos ser amados a nuestra manera.* Los miembros de la familia nos pueden decir las cosas especiales que los hacen sentir amados. Haga una lista de las cosas que lo hacen sentir amado. Comparta esa lista con todos los de su familia y pídale que ellos también hagan una lista de las cosas que los hagan sentir amados por los miembros de la familia.

Comience a tener “Días de Cariño” cotidianamente. En cada uno de estos días, cada miembro de la familia elige una cosa de la lista y hace lo que indica.

Por ejemplo, si Eligio frotar la espalda de la lista de alguien, asegúrese tomar el tiempo para frotarle la espalda. Si su hija se siente amada cuando construyen castillos de arena juntos, tome tiempo para hacerlo en los Días de Cariño.

La Bondad y Amabilidad. Ser amable no tiene que costar dinero. Es solo poder demostrar consideración y que pienso en ti. Haga de la bondad un hábito.

Comience haciendo un acto amable a la semana, así como hacer una tarea para un miembro de la familia, sentarse con un compañero nuevo a la hora del almuerzo, o hacer donaciones de alimentos o ropa para alguna organización local.

Notas de Amor. Apreciar y amar puede ayudarnos a sentirnos mejor. Las notas de amor son una manera de expresar esos sentimientos que pueden ayudar a los miembros de la familia a notar las cosas buenas de cada uno.

Sugiera a los miembros de la familia a reconocer las cosas que les gustan de cada uno. Tal vez les guste el comportamiento de alguno de ellos; admirar sus talentos, habilidades, y logros; o apreciar las cualidades especiales que hacen a cada persona única.

Aliente a los miembros de su familia a expresar sus sentimientos, por medio de escribir breves notas de las cosas que notaron de cada uno. Ponga la nota debajo de la almohada o meta a la mochila, bolsa de almuerzo, veliz, mochila de gimnasio, o bolsa, escriba una nota a cada miembro de su familia cada semana.

De atención a sus niños. El sentido de los valores de ellos mismos influye el futuro de sus hijos. Como se sienten de si mismos les afecta a seleccionar amigos, como se llevan con otros niños y de que manera usan sus habilidades.

Tome tiempo para hablar con sus hijos, escúchelos, y ponga atención a sus actividades e intereses. Encuentre tiempo cuando no este ocupada o tensa y pueda enfocarse en ellos.

Expresa afecto através del contacto físico. En los bebes esto quiere decir que los carguen y papachen. Conforme vayan creciendo, puede dar abrazos, besos, cariños, un brazo sobre el hombro, o una palmadita en la espalda. A veces las palabras correctas son difíciles de encontrar, pero un gentil abrazo lo dice todo.

Respete a los niños con el mismo respeto que demuestra a los adultos. Muy seguido reservamos estas buenas maneras para los adultos, y otros niños. Avergonzamos a nuestros hijos con críticas y regaños en frente de otros. O nos involucramos demasiado en nuestra conversación que nos olvidamos de su presencia. Los niños no son menos sensitivos que los adultos y merecen la misma bondad y respeto.

Díales a sus niños una y otra vez de que manera los aprecia. No espere hasta que traigan buenas notas, no limite los elogios a sus buenas maneras o lo bien que se ven. Díales cuanto los disfruta y piensa lo grandioso que son.

Responda a sus hijos con paciencia y entendimiento. Cuando su hijo tire la leche por la tercera ocasión, o le pegue a su hermana en la cabeza con un juguete, es muy fácil tratarlo como un criminal. Trate de pensar que tal vez el necesite de su ayuda para controlar su cuerpo y emociones.

Respete los sentimientos y habilidades de sus hijos Por su tamaño, talvez nos olvidamos que los niños también son seres humanos. Tienen el derecho a la privacidad y a sus propios sentimientos. Debemos recordar y no cargarlos cuando ellos pueden llegar por su propio pie o hablar por ellos cuando ellos pueden hablar por si mismos.

Construyendo Familias Fuertes

Tiempo Juntos

Encontrar tiempo para juntar a la familia podría ser difícil. No podríamos asegurar que los miembros de la familia encuentren tiempo en sus horarios y actividades específicas.

ACTIVIDADES

Hora de la Comida. Planee juntar a la familia por lo menos en una comida al día. Involucre a todos en tareas así como poner la mesa o hacer ensaladas. Apague la televisión. Ponga periódicos, trabajo de oficina, y otras tareas aparte. Concéntrese en temas que hagan la hora de comer mas divertida.

Invítelos a compartir experiencias interesantes, planes, eventos futuros y noticias. En lugar de correr cuando terminen sus alimentos, siéntese alrededor de la mesa y platique.

Solo los Dos. Recuerde pasar tiempo especial uno-a-uno con cada niño mensualmente. Haga una lista de lo que le gustaría hacer, cuanto tiempo le tomara, lo que necesite, y el costo de cada una.

Al principio de mes, fije una fecha, elija una actividad de la lista, y marque el calendario. Los adultos necesitan fijar fechas entre ellos, como también los niños

Mi Libro. Nunca es muy temprano para empezar a leer. Leer en voz alta a los infantes combina dos de sus cosas favoritas—el maravilloso sonido de la voz de sus padres y la cercanía del contacto personal.

Fácilmente puede hacerle un libro interesante de bajo costo, de un álbum de fotografías vacío. Ayude a su hijo a coleccionar fotos de familiares, amigos, animales favoritos, juguetes, etc. Mezcle sonidos diferentes, colores, figuras, y actividades. La variedad alienta al desarrollo del lenguaje. Puede usar fotos de revistas, fotos, tarjetas postales, y catálogos.

Llene el libro, usando una o dos fotografías por página. Los álbumes con páginas de imán son fuertes, y fáciles de mantener limpias y le dan la oportunidad de cambiarlas fácilmente. Hable de las fotos y deje que su niño las arregle y agregue más. Este regalo puede crecer con su hijo.

Pequeños Brotes. Sus hijos pueden aprender acerca de la vida a través de la jardinería. Como la gente las plantas necesitan amor y cariño para crecer. La comida y el agua los mantienen vivos, y actos de bondad extra las ayudan a florecer. Los niños también aprenden un sentido de responsabilidad de podar y regar las plantas.

Pruebe estas divertidas ideas:

- Marque el nombre de cada niño al lado de su vegetal o flor que el o ella plantaron. Después de cosechar use los vegetales en una comida familiar, y escriba el nombre del niño que lo cosecho, junto al plato (por ejemplo, el elote de Carolina o los jitomates de tomas).
- Llene un tenis viejo con tierra y plante semillas de pasto o flores. Manténgalo mojado y en 5 semanas debe tener un buen cultivo de pasto o flores.
- A los niños les encanta compartir los vegetales o flores que ellos mismos cultivaron, con los vecinos, abuelos u otros. Agregue una nota que diga “cultivados en casa con amor por...”
- Cuiden el jardín juntos con una actitud positiva. Hágalo divertido y no castigo o una tarea.

Siembre la semilla de la bondad en sus hijos. Diciéndoles cuanto les ama sin importar nada, de esta forma usted siembra una semilla que crecerá su auto--estima positivo.

Construyendo Familias Fuertes

Estímulo

Los miembros de Familia que estimulan mutuamente promueven, una sensación de pertenecer y ayudan a desarrollarse como individuos.

ACTIVIDADES

Compartiendo Logros. Pregunte a los miembros de familia que compartan las cosas que han hecho durante los días, semanas, o meses pasados, Lo que les hizo sentir bien de si mismos. Pregunte: “¿Que fue lo que te hizo sentir orgulloso?”

Cena de Celebración. Haga una cena de celebración al mes. Planee una comida especial y pida que cada persona haga un “brindis” por le éxito de otro familiar. Usted puede otorgar premios de certificados personales.

Pasatiempos. Ayude a cada familiar a persuadir y disfrutar sus pasatiempos. Alguien puede inscribirse en clases de música o canto. Otros pueden probar alguna lectura, pintar, alguna manualidad, cocinar, escribir, o jardinería.

Construyendo Familias Fuertes

Compromiso

Un Compromiso fuerte mantiene a la familia unida en las buenas y en las malas.

ACTIVIDADES

Descubriendo las Tradiciones de Familia. Haga una lista de las tradiciones de familia. Estas pueden ser ya parte de su familia que ni siquiera reconozca como tradiciones. Pueden ser actividades diarias o eventos anuales.

Repase la lista y discuta las tradiciones. ¿Hay algo que le gustaría hacer mas seguido? ¿Algunas que ya no disfruta? Ponga una línea a través de las que ya no quiera y una estrella en las que le gustaría hacer mas seguido.

Finalmente escriba ideas para las nuevas tradiciones de familia. Las posibilidades pueden incluir alguna manera especial de decir buenas noches, hacer tarjetas de cumpleaños o de días festivos; o seleccionar noches para ver videos cada tercer viernes. Mantenga la lista al alcance por si quisiera agregar otros.

A la sombra del Árbol Familiar. Seguir el árbol de familiar es una muy buena actividad para que los padres y abuelos compartan el niño. Trabajen juntos para encontrar información familiar. Comparta anécdotas y recuerdos conforme vaya escribiendo nombres.

Talvez quiera gravar eventos e historias de familia en audio o videos para las generaciones futuras. Haga copias del Árbol Familiar para obsequiar a sus familiares.

Trabajar con un abuelo para descubrir esta información puede ayudar al niño a sentirse mas seguro. Las historias y recuerdos de los abuelos ayudan a conectar el pasado con el presente. Es divertido y especial para los niños escuchar acerca de sus padres cuando ellos estaban creciendo.

Las librerías publicas y tiendas de libros tienen libros que le pueden ayudar a empezar a seguir su Árbol Familiar. Las iglesias, organizaciones, o colegios de comunidad pueden ofrecer cursos de genealogía.

Construyendo Familias Fuertes

Adaptándose al Cambio

La habilidad de adaptación al cambio ayuda a la familia a aceptar los eventos de todos los días y el impredecible estrés.

ACTIVIDADES

Haz lo que yo hago: Parte de la adaptación al cambio es aprender a afrontar nuevas situaciones inesperadas. Su familia puede practicar esta divertida actividad. Una vez al mes puede preguntar a los miembros de familia a pensar sobre una tarea o trabajo que normalmente hacen y que se quisieran “deshacerse” de esta por un día. Haga que la escriban en un papel o que hagan un dibujo de esta.

Cuando termine, intercambie las notas, hasta que todos tengan una nueva tarea. Solo por ese día la persona hace ese trabajo.

Al siguiente día, tome unos minutos para hablar de como se sintieron al cambiar de situaciones.

¿Fue fácil hacer diferentes trabajos? ¿Por qué o porque no?

¿De que manera nos podemos preparar para estar listos para tomar el papel del otro en el futuro?

Repita la actividad una vez al mes.

Prepárese para lo inesperado: Este preparado para lo inesperado. Desarrolle habilidades en casos de emergencia y otras situaciones no planeadas, y tome tiempo para practicarlas. Áreas de considerar incluyen:

- Habilidades Sociales – como contestar el teléfono y tomar un mensaje
- Habilidades de Seguridad y Supervivencia – como escapar en caso de un incendio; como aplicar la maniobra Heimlich y otras técnicas de primeros auxilios, que hacer en caso de que se vaya la luz, y como llamar al 911
- Mantenimiento del carro – como manejar la situación en caso que se descomponga el carro en el camino; como cambiar una llanta
- Mantenimiento en el Hogar – como operar la lavadora y secadora y doblar la ropa; como hacer reparaciones pequeñas.
- Preparación de Alimentos – como preparar alimentos sencillos; como usar el microondas, y otros electrodomésticos.
- Mantenimiento Financiero – como llevar el balance de la cuenta de cheques; como pagar los recibos, como hacer planes para ahorrar, como hacer un testamento; como prepararse para su jubilación.

Construyendo Familias Fuertes

Comunicación

Si los familiares deben mantenerse en contacto y entenderse el uno al otro, debe existir comunicación. Aun así existe una pequeña cantidad de compatibilidad en las familias.

Un estudio encontró que los esposos promedio “hablan” solo por cuatro minutos al día. Los estudios demostraron que la madre promedio tiene una comunicación activa con sus hijos por menos de una hora al día, el papa promedio, de 10 a 15 minutos únicamente.

Tal vez la herramienta más importante para la comunicación es el escuchar. Escuchar a los hijos es tan importante como hablar con ellos. Cuando usted se abre a escuchar a sus hijos los empieza a conocer mejor y a entablar una relación mas profunda. Levante la confianza de sus hijos demostrándoles que valora lo que le dicen.

Los Valore Familiares no solamente suceden. Toman un esfuerzo especial. Todas las familias pueden crecer en valores por medio de la comunicación. Comparta sus sentimientos, pensamientos, sueños y temores.

ACTIVIDADES

Investigación Familiar: ¿Qué tan bien conoce a los miembros de su familia? Desarrolle una lista de preguntas a cerca de sus familiares. Por ejemplo:

- ¿Que te gustaría hacer en tu tiempo libre?*
- ¿Que te gustaría hacer para relajarte?*
- ¿Qué es lo que te causa mas estrés?*

También puede preguntar sobre su color favorito, alimento, deporte, amigo, sobrenombre, o personaje famoso que le gustaría conocer.

Adivine las respuestas de la persona y compare sus predicciones con sus respuestas, para descubrir cuanto en realidad conoce a cerca de su hijo, padre o esposo.

Las Familias necesitan la comunicación: Elija un buen tiempo para discutir a la hora de comer, en el carro, en la tarde cuando este relajándose. Elimine las distracciones y disponga de suficiente tiempo para cada uno para compartir sus ideas y opciones. Desenvuelva la conversación basándose en las respuestas que empezaron la conversación.

- *Mi más grande tontería el año pasado fue....*
- *Una de las mejores cosas que me pasó el año pasado fue...*
- *Una cosa que hago bien es...*
- *Si yo fuera el padre de esta familia..*
- *Nuestra familia es buena para...*
- *Si pudiera tener mi comida favorita sería...*
- *Una cosa que me gusta de cada uno de mi familia es...*

Valore los comentarios de cada persona. La recompensa es una familia mas fuerte.

Yo-Mensajes: Esta actividad le ayudara a desenvolver habilidades para expresar sus sentimientos o preocupaciones sin insultarse o pelear.

Ponga Yo-masajes en hojas de papel usando un formato como este:

Yo me siento bien... porque....
Estoy contento...porque...
Estoy triste...porque...

Póngalos en un plato. Tome turnos para sacar los papeles y llenar los blancos conforme vaya leyendo

Comparta un ejemplo de completo de Yo-mensaje como este: Yo me sentiría bien, si me dieran un aumento, porque me gusta tener dinero extra para hacer cosas divertidas.

Explique que Yo-mensaje son una manera de expresar sus sentimientos sin culpar a otra persona de la manera que se siente.

Mantener el Contacto: Las parejas pueden hacer tiempo (15-30 minutos) todos los días para habla. Use ese tiempo para comunicarse. Haga una caminata, compartan una comida, levántense temprano para mantener una conversación antes de que los niños se levanten. Esta misma idea se puede adaptar para conversaciones entre padres-hijos.

Construyendo Familias Fuertes

Espiritualidad

Es importante para los miembros de familia buscar claridad y compartir sus creencias y adoraciones. Compartir la espiritualidad puede proveer a las familias con base de valores comunes. Es importante para los miembros de familia buscar claridad y compartir las cosas que creen y adoran. Compartir la espiritualidad puede proveer a las familias bases de valores comunes.

La Espiritualidad puede envolvernos en sabiduría de un poder superior que nos da la sensación de un propósito. Para algunas familias, puede involucrar el desarrollo de un conjunto de moral y principios para guiarlos en las acciones del uno con el otro y los demás.

Creer en un poder superior o principios comunes puede hacer que los miembros de familia sean más pacientes, ayuda a perdonar, a ser positivos, y a dar apoyo.

ACTIVIDADES

Las Cosas Primordiales Primero: Examine el centro de sus valores y como vive por ellos. Hágase preguntas como:

¿Que es lo mas importante para mi?

¿Cuánto reflejan mis actividades diarias mis valores?

Tome pasos para estrechar la distancia entre lo que habla y lo que camina-entre lo que dice lo que cree y lo que hace.

Ayude a sus hijos a aclarar lo que es más importante para ellos. Participe en actividades que reflejen los valores que quiere inculcar a sus hijos. Por ejemplo, si quiere que valoren ser comedidos, sea comedida en su casa y fuera de ella.

Rutinas Espirituales en Casa: Pídale a la familia a hacer una lista de las cosas que quieran hacer regularmente para fortalecer su espiritualidad. Estas actividades pueden incluir lecturas de un libro de inspiración, ir a la iglesia, ayudar a alguien que necesite apoyo extra, usar un tono de voz más bajo al hablarles, o darse tiempo para refeccionar a solas.

Elija una o dos de estas practicas y hágalas. Puede tomar turnos para asegurarse que la familia responde.

Construyendo Familias Fuertes

Lasos Familiares y Comunidad

Las familias sanas están conectadas con otros en su comunidad, construyendo apoyo mutuo como un sistema familiar y amigable con el cual ellos pueden contar cuando lo necesiten.

Los niños pueden aprender a preocuparse y a cuidar a otros si ven el ejemplo de los padres. La acción habla mas claro que las palabras. Cuando los padres dan la bienvenida a un nuevo vecino, llaman a un amigo enfermo, o donan ropa usada, ellos están enseñando a sus hijos a involucrarse en una comunidad grande.

ACTIVIDADES

Ciudadanía: Visite su ayuntamiento, juntas en su condado, la legislatura de su estado o el Congreso de Los Estados Unidos. Cuide las regulaciones y leyes que se han hecho. Entrevístese con quien establece las leyes. Lleve a los niños ver el foro de las pre-elecciones públicas o que vean acontecimientos públicos en programas de televisión y discútalos después. Aprenda el proceso de hacer leyes y pólizas e inflúyalas practicando.

De vecino a vecino: Fortaleciendo los lasos que tiene con los vecinos y medios para ayudar (por ejemplo encontrando maneras de como puedo ayudar (por ejemplo, partir leña, poniendo una cerca, cuidar a la mascota cuándo el dueño sale, compartir el postre favorito, limpiar las banquetas, traer el periódico, hacer las compras para una persona enferma, o compartir los productos de plantas y jardín).

Conexiones de escuela: Fortaleciendo los lasos entre la casa y la escuela. Ayude a la escuela de su niño. Comparta un talento en el salón de clase, participar con la recaudación de fondos o ayudar para las fiestas en el patio de la escuela. Atender las conferencias de padres y maestros. Apoyar los eventos como las presentaciones, deportes y actividades. Trabajar juntos y muy de cercas con los maestros para apoyar el éxito de los niños en la escuela.

Haga de su casa un lugar de aprendizaje. Demuéstrele a su hijo que a usted le gusta aprender. Lea libros y revistas. Continúe tomando clases educativas. Comparta con sus hijos las cosas nuevas e interesante que a aprendido. Mantenga buenos libros en casa.

Planee actividades familiares de aprendizaje. Visite la librería. Museos, lugares históricos, planetarios, exhibiciones de ciencia.

Reducir, Reciclar, Reusar: Reciclar puede ser un proyecto educativo y divertido, para compartir con toda la familia. Tome tiempo para explicar que reciclando algunos materiales se puede ahorrar dinero, engría, y ayuda a los recursos naturales que ayudan al medio ambiente.

Un centro de reciclar casero toma un pequeño espacio y pocos minutos de uso al día. Adapte un sistema que encaje en cómo su comunidad puede coleccionar materiales reciclables. Si usted no tiene un centro de reciclaje en su comunidad, hable con el oficial de la ciudad de cómo usted puede empezar uno.

Construyendo Familias Fuertes

Papeles Claros

Las familias Fuertes se reparten los quehaceres y responsabilidades de la casa, trabajan en equipo para terminar las tareas del hogar. Cuando un miembro de familia tiene una idea clara de sus quehaceres y responsabilidades, Ellos lo encuentran fácil y están disponibles a adaptarse cuando lo necesitan.

ACTIVIDADES

Tares Diarias: Las responsabilidades nos enseñan hacer responsables de nuestros actos. Las tareas deben de terminarse o a la larga sufriremos las consecuencias; la ropa se debe de lavar o no tendremos que ponernos. Nosotros debemos ser consistentes y esperar que cada miembro contribuya en los quehaceres del hogar.

La familia puede hacer horarios diarios de las responsabilidades de cada persona. Por ejemplo puede incluir: quehaceres, tareas, trabajos, cuidar a las mascotas, actividades escolares y deportes.

Incluya algunas responsabilidades donde trabajen juntos. Por ejemplo, el lunes y miércoles Jaime le ayuda a Juana a poner la mesa. Asegúrese de que el horario y tareas encaje con las edades y habilidades de los niños.

Asegúrese de poner el horario de tareas en un lugar donde todos lo puedan ver. Revise las responsabilidades cada semana.

Recaudación de Fondos Familiares: Los miembros de familia pueden tomar turnos en la “recaudación de fondos.” Además la recaudación de fondos Puede traer unión familiar para planear y divertirse a la vez.

Haga una lista de actividades divertidas. Estas actividades pueden ser cosas gratuitas como dar una caminata o jugar juegos u otras actividades como ir al cine o jugar un juego de pelota.

Elija actividades que les parezcan bien a todos, haga una lista de de actividades en un pizarrón de recaudación de fondos. Escriba que es lo que la familia quiere hacer y cuanto va a costar, que necesita para prepararlo y cuando lo hará la familia.